MATERIAL DE APOYO

PROGRAMA DE FORMACIÓN: COCINA COLOMBIANA

COMPETENCIA: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)

INSTRUCTORA: LOLA JIMENA TORO

RECETARIO DE: LECHONA, INSULSOS, COCTEL SIN ALCOHOL

COJIN DE LECHONA

Ingredientes

6 libras de cuero de cerdo (tocino) retiramos el exceso de grasa, incorporamos sal al gusto y una cucharada de bicarbonato, esparcimos por todo en cuero del tocino lo llevamos al horno precaliente a 200 grados durante 5 minutos, procedemos a cocer con aguja y cáñamo formando una funda, dejando una parte sin cocer para rellenar.

Una libra de carne de cerdo
Una libra de costilla de cerdo
Sal al gusto
150 gramos de grasa de cerdo
200 gramos de cebolla larga finamente picado
500 gramos de arvejas cocida
2 libras de arroz
4 dientes de ajo triturado
Una cucharada de comino molido
Una pizca de pimienta
3 cucharadas de achiote

Preparación

En un sartén agregar la mitad de la grasa de cerdo, 50 gramos de cebolla 2 dientes de ajo salteamos durante por 2 minutos, agregamos el arroz, 2 cucharadas de achiote, sal, agua cantidad necesaria, (1500ml) cocemos hasta que este blando, aparte en un sartén agregamos la otra parte de grasa de cerdo salteamos carne de cerdo, costilla de cerdo, por 15 minutos, agregamos sal, pimienta, comino, cebolla, ajo, saltemos por 10 minutos, mezclamos arroz, carnes y arvejas incorporamos la mezcla en el cojín de tocino, corremos con aguja e hilo, llevamos al horno en una lata encima de una parrilla para que la grasa quede en la lata, a 180Cº cocinar durante una hora por cada lado

INSULSOS

Ingredientes

250 gramos de fécula de maíz
500ml de agua
125 gramos panela
1 astilla de canela
5 clavos de olor
hojas plátano cantidad soasada cantidad necesaria

preparación

en una olla agregar agua, canela, clavos de olor, llevar al fuego cocinar durante 10 minutos después de que llegue a hervor, aparte disolver la fécula de maíz en un poco de agua, agregar poco a poco sin parar de revolver a la olla que esta hirviendo con el jarabe, bajar del fuego dejar enfriar un poco, en el extremo de una hoja de plátano colocar un poco de la mezcla envolver en forma de rollo, cerrar los extremos de la hoja, llevar a cocción en una olla con agua previamente hirviendo, cocinar durante 30 minutos.

COCTEL CÍTRICO

Ingredientes

1.5 de gaseosa sprite
250ml de zumo de maracuyá
150ml de zumo de limón
Hielo al gusto
Hojas de menta al gusto macerada con azúcar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en una jarra.